



Die Kunst der achtsamen Berührung



Ayurveda Massagen Kosmetik

AROMAÖLMASSAGE

Ein wunderbares Erholungsprogramm für Ihren Körper. Die Aromamischungen werden auf Ihr momentanes Befinden ausgerichtet.

Ganzkörperbehandlung 60 Minuten 39,00 Euro
inkl. Kopf und Gesicht 75 Minuten 48,00 Euro

Alle Massagen können Sie teilweise auch in Seitenlage genießen, wenn Ihnen eine lange Bauch- oder Rückenlage schwerfällt. Dies ist auch in allen Stadien der Schwangerschaft empfehlenswert.

FÜR FEEN, ELFEN UND TROLLE WAS KINDERN GUT TUT

Die Massagen für Kinder sind keine medizinischen Anwendungen, sondern eine sanfte Form, körperliche und seelisch-geistige Verspannungen zu lösen, sie lassen Kinder zur Ruhe kommen und sie lernen gleichzeitig, Bewusstsein für Körperempfindungen zu bekommen.

Behandlungsdauer 30 Minuten 25,00 Euro

AYURVEDA VERWÖHNTAG

Zeit für den Körper und Stille für den Geist – Verwöhnen von Kopf bis Fuß. Garshanmassage mit Rohseidenhandschuhen, Abhyanga Ganzkörpermassage, SHIRODHARA – Tiefenentspannung beim Stirnölguss. Nach dem Duschen werden Sie hungrig sein. Jetzt erwartet Sie eine schöne Obstplatte.

Behandlungsdauer 3 Stunden 135,00 Euro

SCHÖNHEITSTAG

Bei einem Fruchtecocktail besprechen wir Ihre individuellen Wünsche. Sie entspannen dann bei einer ausgiebigen Kopf- und Nackenmassage, der Kosmetikverwöhnbehandlung, einer Pediküre mit wohltuender Fußmassage, Maniküre, einem Ganzkörperpeeling mit Rohseidenhandschuhen und anschließender Ganzkörperaromaölmassage. Zwischendurch genießen Sie einen frischen Salat und einen wohltuenden Tee.

Behandlungsdauer 3 Stunden 135,00 Euro

Ich möchte Sie auf Ihrem Weg unterstützen. Dabei kommen nicht nur schulmedizinische Anwendungen zum Einsatz. Nähere Informationen zu den Behandlungsmöglichkeiten finden Sie auf meiner Webseite.

LOS LASSEN LERNEN – ENERGIEARBEIT

eine andere Herangehensweise an die Dinge.
Energieausgleich für 45 Minuten 45,00 Euro

Hinweis: Meine Behandlungen ersetzen nicht die Betreuung durch einen Heilpraktiker oder Arzt. Es werden keine Heilverprechen abgegeben und keine Diagnosen im schulmedizinischen Sinne gestellt. Jegliche Haftung ist somit ausgeschlossen.

Mit meinen attraktiven **Geschenkgutscheinen** können Sie auch Ihren Freunden eine Freude machen. Nach telefonischer Vereinbarung wird der Gutschein persönlich von mir erstellt und auf Wunsch per Post zugeschickt.



Berührung mit Präsenz

CAROLA HOFFMANN

Am Wiesengrund 9
06712 Zeitz
Mobil 01 76/62 24 10 32
info@ayurveda-carola-hoffmann.de
www.ayurveda-carola-hoffmann.de



Termine nur nach tel. Absprache.
Montag–Samstag 8.00–21.00 Uhr

Der achtsame Umgang mit der eigenen Gesundheit führt immer mehr Menschen zur Jahrtausende alten Lehre des Ayurveda, der traditionellen Heilkunst Indiens.

Lernen Sie diese wohltuenden Behandlungen in einer ruhigen Atmosphäre kennen. Ich nehme mir ausreichend Zeit und berate Sie kompetent, welche Behandlung Ihnen die größtmöglichen Erfolge bringt.

PADABHYANGA

Beginnen Sie mit einer Padabhyanga, der ayurvedischen Fuß- und Beinmassage. Ihre erste persönliche Erfahrung mit Ayurveda. Diese einzigartige Massage aktiviert Ihren Energiefluss und die Selbstheilungskräfte und wirkt auf den ganzen Körper.

Behandlungsdauer	60 Minuten	38,00 Euro
Inkl. Pediküre	90 Minuten	56,00 Euro

**ABHYANGA
„MASSAGE DER LIEBENDEN HÄNDE“**

Um optimale Erfolge bei der Behandlung zu erreichen, beginnen wir mit der Konstitutionsbestimmung, wählen das für Sie wirksamste Öl aus und Sie genießen die tiefenwirksame Massage mit warmem Öl. Lassen Sie los, was Ihnen „im Nacken“ sitzt oder „auf den Magen schlägt“, hier kommt zur äußeren Berührung eine innere Berührtheit hinzu.

Behandlungsdauer	75 Minuten	54,00 Euro
3er Kurbehandlung inkl. Ayurvedischer Ernährungsberatung		145,00 Euro

SHIROMARDANA

Die außergewöhnliche Kopf-, Gesichts- und Nackenmassage beruhigt das Nervensystem, baut Stress ab, vitalisiert Haar und Kopfhaut.

Behandlungsdauer	60 Minuten	38,00 Euro
------------------	------------	------------



GARSHAN

Schlankheitsmassage mit Rohseidenhandschuhen stimuliert das Bindegewebe, regt den Stoffwechsel an und ist auch als Kombination vor einer Ölmassage sehr empfehlenswert.

Behandlungsdauer	30 Minuten	19,00 Euro
------------------	------------	------------

**PINDASWEDA –
KRÄUTERSTEMPELMASSAGE**

verbindet Elemente der Kräuterheilkunde, Wärme- und Aromatherapie miteinander. Warme Kräuterstempel gleiten über Ihren Körper, begleitet von wohltuenden Massagegriffen.

Behandlungsdauer	60 Minuten	43,00 Euro
	90 Minuten	63,00 Euro

SHIRODHARA STIRNÖLGUSS

mit anschließender Kopf-, Ohr- und Nackenmassage. Wohltuend bei psychischer Überbelastung, innerer Unruhe, Schlafstörungen.

Behandlungsdauer	60 Minuten	75,00 Euro
------------------	------------	------------

OHRENKERZENBEHANDLUNG

bei dieser indianischen Entspannungszeremonie genießen Sie ein intensives Gefühl angenehmer Wärme und ein als befreiend empfundenen Druckausgleich im Ohr-, Stirn- und Nebenhöhlenbereich. Mit anschließender Shiatsu Kopf-, Nacken- und Gesichtsmassage.

Behandlungsdauer	60 Minuten	38,00 Euro
------------------	------------	------------

HOT STONE BEHANDLUNG

Muskelverhärtungen und emotionale Anspannung weichen einer tiefen Ruhe. Die Massage mit den heißen Basaltsteinen, begleitet von wohltuenden Massagegriffen, steigert auf angenehme Art die Durchblutung, der Lymphfluss wird angeregt und der Abtransport von Stoffwechselrückständen gefördert.

Ganzkörperbehandlung	60 Minuten	49,00 Euro
	90 Minuten	69,00 Euro

**LOMI LOMI NUI –
HAWAIIANISCHE TEMPELMASSAGE**

dient dazu, Altes loszulassen, um Neuem Platz zu schaffen. Duft, Schmelz und Seidigkeit von Kokosöl – Hände und Arme gleiten fließend über Ihren Körper. Es werden gezielt Griffe eingesetzt, um Knoten, Spannungen und Stress zu lösen.

Behandlungsdauer	90 Minuten	69,00 Euro
------------------	------------	------------

PRISTHYABHYANGA

Die ayurvedische Rückenbehandlung lindert Verspannungen, Blockaden und Rückenschmerzen. Ihre Muskeln werden von der Hüfte bis zum Scheitel mit speziellen Massagegriffen intensiv gelockert, die wertvollen Kräuteröle helfen, lokale Beschwerden auszugleichen. Eine sanfte, schmerzlose Massage mit nachhaltiger Wirkung.

Behandlungsdauer	30 Minuten	25,00 Euro
------------------	------------	------------

AYURVEDISCHE KOSMETIK

Das Geheimnis natürlicher Schönheit beinhaltet die Bestimmung des Konstitutionstyps, eine typgerechte Hautberatung, wir sprechen über Ihre Ernährungs- und Lebensgewohnheiten und stimmen die Behandlung auf Ihre Befindlichkeit ab. Hände sind ein wichtiger Kommunikationsfaktor und so arbeite ich mit meinem Einfühlungsvermögen, massiere Ampullen und Masken mit straffenden, modellierenden Griffen ein. So können meine Hände die Intensität der Behandlung individuell dosieren und Ihre Haut wird besonders aufnahmefähig.

KOSMETIK-VERWÖHNBEHANDLUNG

Nach der Bestimmung des Konstitutionstyps Ihrer Haut und Analyse der Ernährungs- u. Lebensgewohnheiten stimme ich die Behandlung auf Ihre Befindlichkeit ab. Es folgen die gründliche Ausreinigung, Peeling, Augenbrauenformen und Wirkstoffampulle. Die Hände sind ein wichtiger Kommunikationsfaktor und daher massiere ich die Maske mit straffenden, modellierenden Griffen ein. Dabei kann ich die Intensität der Behandlung individuell dosieren und Ihre Haut wird besonders aufnahmefähig. Nach der ausgiebigen Gesichts- u. Nackenmassage „entfaltet“ sich Ihre Haut sichtbar sofort.

Behandlungsdauer		
Kosmetikverwöhnbehandlung	60 min.	38,00 €
inkl. Rückenmassage	90 min.	54,00 €
inkl. Pediküre	90 min.	58,00 €
inkl. Rückenmassage u. Pediküre	120 min.	69,00 €

Zusatzleistungen nur innerhalb einer Behandlung:
Wimpern- u. Augenbrauenfärben, Maniküre, Warmwachs-enthaarung, Pediküre

KLASSISCHE MASSAGEN

Klassische Ganzkörpermassage	60 Minuten	38,00 Euro
------------------------------	------------	------------